

3. Мартиросов, Э.Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э.Г. Мартиросов, Д.В. Николаев, С.Г. Руднев. – М.: Наука, 2006. – С.167-194.

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

*Газизова Регина Расиховна,  
ассистент*

*Стерлитамакский филиал ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный  
университет»  
г. Стерлитамак*

*Аннотация.* В статье описана роль профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов.

*Ключевые слова:* профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов.

*Abstract.* In article the role of professional and applied physical preparation of future experts is described.

*Index terms:* professional and applied physical training of specialists.

Многие профессии требуют от специалиста высокого уровня физической подготовленности, силы, ловкости, воли, выносливости. И конечно, молодому человеку, который занимается физкультурой и спортом, доступно большее их число, чем вялым, рыхлым, неподвижным юношам и девушкам. Однако все ли так просто – занимайся в спортивной секции и любая профессия будет тебе по плечу?

В мифах о Геракле рассказывается о том, что этот легендарный силач и герой уставал при каждой попытке написать свое собственное имя. Очевидно, необыкновенная богатырская сила, а также наличие у него многих доведенных до совершенства двигательных качеств и навыков не только не способствовали, но даже затрудняли выполнение движений, требующих тонкой координации. А вот пример из современной жизни. Долгое время в программе подготовки летчиков входили занятия боксом. А не так давно ученые установили, что бокс не показан пилотам, так как управление современными лайнерами, летающими со сверхзвуковыми скоростями, несовместимо с резкими и быстрыми движениями рук и ног. А именно такие реакции развиваются на занятиях боксом.

Таким образом, получается, что необходимо выбирать те виды спорта, которые помогают формировать профессионально важные качества специалиста. А это уже профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

ППФП – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. Суть ППФП в том, что в основе спортивных занятий и физического труда лежит похожий двигательный процесс и по совпадению психофизических характеристик можно определить прямое родство каждого вида спорта с той или иной профессией. Занятия специальными упражнениями и рекомендуемыми видами спорта совершенствуют определенные функции и системы организма, нужные для приобретения высокой квалификации.

Подбор отдельных физических упражнений или целостных видов спорта для решения задач ППФП осуществляется по принципу адекватности их психофизио-

логического воздействия с теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией.

Например, для хирурга важна тактильная чувствительность пальцев. Ее развивают спортивные игры – особенно волейбол и баскетбол. Для будущих специалистов, которым предстоит работа в полевых и экспедиционных условиях важны такие качества, как общая выносливость, силовая подготовленность, умение ориентироваться на местности. Естественно, список прикладных видов спорта будет достаточно широк: спортивное ориентирование, бег на длинные и средние дистанции, туризм и альпинизм. Для представителей гуманитарных наук, искусства необходима общая выносливость, устойчивая работа сердечнососудистой и дыхательной системы, следовательно, прикладными видами спорта для них могут быть циклические виды спорта (лыжные гонки, плавание, гребля, велоспорт и т.д.). специальные упражнения для зрительного аппарата рекомендуются операторам, длительно работающим за компьютером. Счетным работникам, у которых происходит детренированность вестибулярного аппарата от длительного и однообразного положения головы (а отсюда и головокружения и т.п.), рекомендуются акробатика, борьба, гимнастика, баскетбол, конькобежный спорт.

Какие же виды спорта или отдельные виды спортивных упражнений наиболее полезны в целях ППФП? Чтобы ответить на этот вопрос, надо четко представлять классификацию видов спорта по развиваемым ими психофизиологическими качествами. Наиболее детальную и удобную для определения задач ППФП классификацию, на наш взгляд, разработали профессора А.Б. Гандельсман и К.М. Смирнов. Согласно ей все виды спорта объединены в семь групп.

Первую группу составляют виды спорта, которые предъявляют повышенные требования к координации движений (акробатика, гимнастика, прыжки в воду и т.д.).

Во вторую группу входят виды спорта, характеризующиеся циклическими движениями, главная черта которых развитие выносливости. К ним относятся бег, конькобежный спорт, велоспорт и т.д.

Для третьей группы характерна сила и быстрота движений. Это тяжелая атлетика и легкоатлетические метания.

Четвертая группа объединяет виды спорта, которые способствуют быстрому сбору и освоению информации в условиях борьбы с соперником. Это все виды единоборства.

Пятая группа особенно успешно тренирует центральную нервную систему в связи с необходимостью обеспечить опережающее и предупреждающее действие. К ним относятся мотоспорт, конный, водно-моторный спорт.

Шестая группа «воспитывает» нервную систему при малых физических нагрузках. В эту группу входят шахматы, русские шашки.

И, наконец, последняя, седьмая группа тренирует способность быстрого переключения с одного вида деятельности на другой. Это современное пятиборье, биатлон.

Опираясь на данную классификацию, любой специалист может выбрать те виды спорта, которые будут способствовать формированию наиболее важных для него профессиональных качеств.

Таким образом, спорт может помочь совершенствовать то или иное профессиональное качество, доведя его до совершенства. В настоящее время практически нет такой специальности, где не нужна была бы профессионально-прикладная фи-

зическая подготовка: специально подобранные упражнения, способствующие более эффективному и быстрому усвоению профессионально важных качеств.

### Литература

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Ростов-на-Дону. – 2004.
2. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич. – Москва. – 1995.
3. Полиевский, С.А. Физкультура и профессия / С.А. Полиевский, И.Д. Старцева. – Москва. – 1988

## НЕТРАДИЦИОННЫЙ ПОДХОД В ПРОВЕДЕНИИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК МЕТОД МОТИВАЦИИ УЧАЩИХСЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*Бабич Ольга Валентиновна,*

*старший преподаватель кафедры теории физической культуры и спорта,*

*Варава Юрий Иванович,*

*доцент кафедры теории физической культуры и спорта*

*Российский государственный профессионально-педагогический*

*университет*

*г. Екатеринбург*

*Аннотация.* Статья содержит теоретический и методический материал по теме урок физической культуры, традиционные и нетрадиционные формы урока по физической культуре, современные физкультурно-оздоровительные технологии, использования фитнес-технологий в уроках по физической культуре различной направленности для повышения мотивации к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни.

*Ключевые слова:* физическая культура, урок, форма урока, целевая направленность, мотивация, здоровый образ жизни, фитнес-технологии, аэробика, степ-платформа, слайд-доска, скуп-аэробика, тераробика, фитбол, стретчинг.

*Abstract.* Article contains a theoretical and methodical material on a theme the physical training lesson, traditional and nonconventional forms of a lesson on physical training, modern fizkulturno-improving technologies, uses of fitness technologies in lessons on physical training of a various orientation for motivation increase to employment by physical training and conducting a healthy way of life.

*Index terms:* physical training, a lesson, the lesson form, a target orientation, the motivation, a healthy way of life, fitness technologies, aerobics, a step-platform, a slide board, a skip-aerobics, тераробика, фитбол, стретчинг.

Урок является основным способом организации учебно-воспитательного процесса и основной формой занятий физической культурой в образовательном учреждении.

Для урока характерно построение в рамках общепринятой трёхчастной структуры: подготовительная, основная, заключительная части.

В зависимости от того, что взято за классификацию, существуют различные типы уроков.